

料理集

いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオーブン風鉄釜メニュー、ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。さあ、どのメニューからスタートしますか？

もくじ

パエリア	34
鯛めし	35
釜焼きビビンバ	36
ミートローフ	36
ジャーマンポテト	37

白米メニュー

野菜ピラフ	38
さつまいもと黒ごまのごはん	39
麦とろごはん	39
五目ちらし	40
すしめし	41
赤飯	41
山菜おこわ	42
鶏がゆ	42
青菜がゆ	43

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん	44
きのこごはん	45
かやくごはん	45
黒米の中華風炊き込みごはん	46
えびピラフ	46
びじき入り玄米ごはん	47
玄米あずきがゆ	47

- この料理集ではRZ-HVタイプを例に説明しています。
- この料理集で使用しているカップは
お米（白米） …… 1カップ 0.18L（約1合）
（付属の計量カップ白米用）
お米（無洗米） …… 1カップ 0.17L（約1合）
（付属の計量カップ無洗米用）
その他の材料 …… 1カップ 0.2L
（市販の計量カップ）
- この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

いろいろな調理メニュー(バラエティー調理)

ロールキャベツ	48
筑前煮	48
ポトフ	49
豚の角煮	49
いかめし	50
肉じゃが	50
たまご雑炊	51
蒸しとうもろこし	52
中華まんじゅうのあたため（冷凍／冷蔵）	52
手作りシュウマイ	53
シュウマイのあたため（冷凍／冷蔵）	53
肉団子のもち米蒸し	54
チキンのイタリアン蒸し	54
桜もち	55
うぐいすもち	55
チーズ蒸しパン	56
プリン	56
手作り寄せ豆腐	57
ヘルシー大学いも	57
温泉卵	58
マーブルケーキ	59
ヨーグルトチーズケーキ	59
ヘルシーおからケーキ	60
スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	60

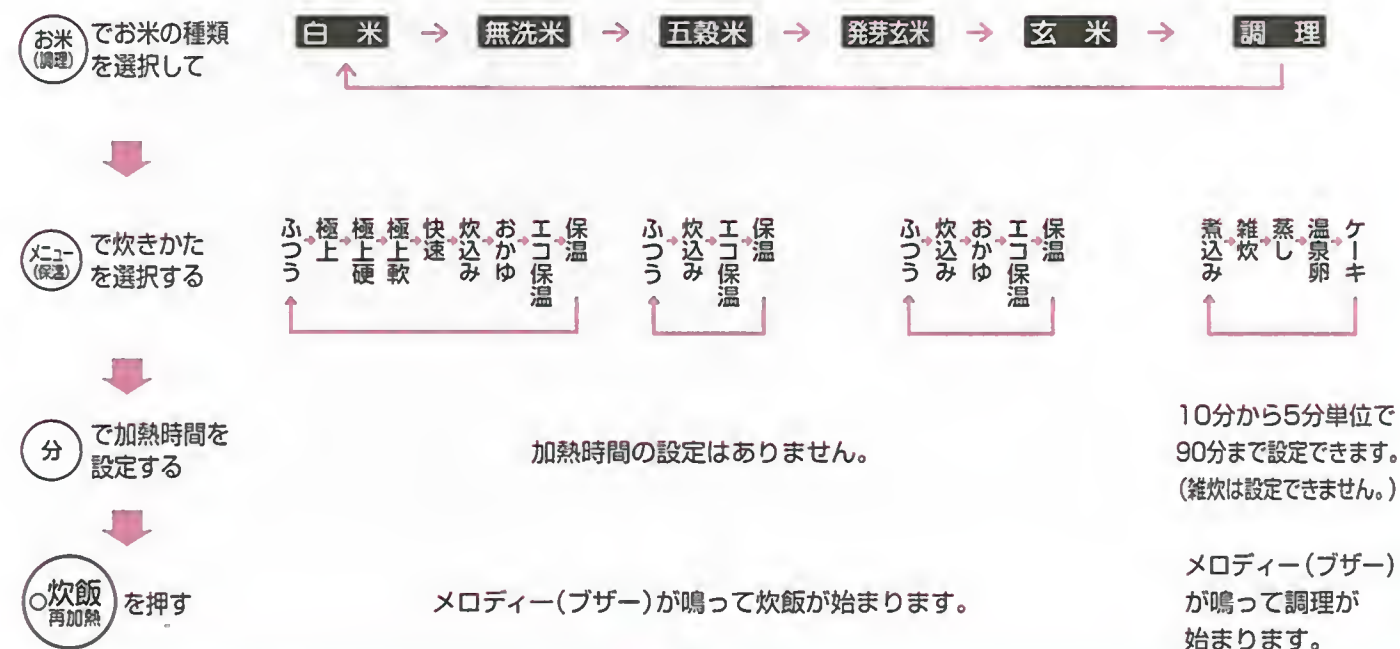
- この料理集で使用している単位は
1kcal(キロカロリー)=4.2kJ(キロジュール)
1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)
- この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

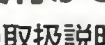


操作手順および お米 (調理) と メニュー (保溫) の選択方法

- **お米** (標準) と **メニュー** (標準) は、押すごとに下図の順に切り替わります。



警告

-  **食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ**

 - **取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない**
次のような料理には使わない
 - なりもの(はんぺんなど)や豆類などの加熱中にふくらむ料理
 - 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
 - 多量の油を入れる料理
 - 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
 - ジャムなど泡立つ料理
 - 食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理
 - **青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない(料理集に記載の蒸し調理を除く)**
 - 七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後に入れてください。

鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

ダッチオーブン風鉄釜メニュー



パエリア

●材料 (4人分)

お米(うるち米).....カップ2
 A { サフランひとつまみ
 水カップ 1/2
 ムール貝4個
 あさり(殻つき).....200g
 えび(有頭のもの).....小4尾
 いか.....小1ぱい
 B { 玉ねぎ(みじん切り)1/4個
 にんにく(みじん切り)1片
 C { パプリカ(赤・黄各1cmの角切り).....各 1/4個
 トマト(湯むきし、種を取って1cmのざく切り).....小1個
 白ワインカップ 1/3
 スープ(固形スープ1個をとく).....カップ1
 塩・こしょう各少々
 レモン1/2個
 オリーブ油大さじ4
 ブラックオリーブ4個

●作りかた

- ① お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② ④のサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
- ③ ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
- ④ えびは背わたを取ります。いかは内蔵を抜いて皮をむき、1cmの輪切りにします。足は食べやすい長さに切ります。
- ⑤ フライパンでオリーブ油(大さじ2)を熱し、⑧を炒め、③、④、⑥を加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、貝と汁に分けておきます。
- ⑥ フライパンで残りのオリーブ油(大さじ2)を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
- ⑦ 内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
- ⑧ さらに水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑨を広げながらのせます。
- ⑨ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑩ 炊き上がったらず貝を取り出してかき混ぜ、器に盛り、貝をのせます。レモンとブラックオリーブを飾ります。

白米 無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)	
白米	5.5
2	5
4	4
3	3
2	2
1	1.5



鯛めし

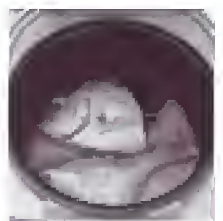
●材料 (4人分)

お米(うるち米).....カップ3
 鯛1尾(約350g)
 A { しょうゆ大さじ1
 塩大さじ 1/4
 酒大さじ1
 みりん大さじ 1 1/2
 昆布(5cm角のもの)1枚
 しょうが(細切り)1かけ

●作りかた

- ① 鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
- ② お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③ 内がまに②とAを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらず昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがを散らします。お好みで木の芽などを飾ります。

白米 無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)	
白米	5.5
3	5
4	4
3	3
2	2
1	1.5



釜焼きビビンバ

●材料	【1.0Lタイプ】 (2人分)	【1.8Lタイプ】 (3人分)
保温中のごはん、または冷ごはん	400g	600g
スープ	大さじ1	大さじ2
しょうゆ	小さじ1	小さじ2
みりん	大さじ1/2	大さじ1
市販のビビンバの具	150~180g	300~400g

●作りかた

- 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押して保温をやめます。
- ごはんの上に市販のビビンバの具をのせ、混ぜ合わせた④をふりかけます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を10分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐしながら具を混ぜ込み、器に盛ります。

●ポイント

- ★お好みでキムチをそえても良いでしょう。
- ★ビビンバの汁が多いときは、スープを少なめにしてください。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

調理

ケーキ

1人分
約400
kcal

でき上がり目安
約10分

ミートローフ



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

調理

ケーキ

1人分
約320
kcal

でき上がり目安
約15分

●材料	【1.0Lタイプ】 (4人分)	【1.8Lタイプ】 (6人分)
合びき肉	400g	600g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	3/4個
バター	18g	24g
冷凍ミックスベジタブル(解凍する)	50g	80g
パン粉	カップ3/4	カップ1
牛乳	大さじ4	大さじ6
卵	2/3個	1個
塩	小さじ1/3	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
ナツメグ	少々	少々

●作りかた

- フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ボウルに合びき肉、④、①を入れてよく練り混ぜます。
- 内がまに②を入れ、表面を平らにします。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15~20分(1.8Lタイプは20~25分)に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- でき上がったらふたを開けて2~3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。

ジャーマンポテト

●材料	【1.0Lタイプ】 (4人分)	【1.8Lタイプ】 (6人分)
じゃがいも	中3個	中4個
玉ねぎ(薄切り)	小1/2個	小3/4個
ベーコン(細かく切ったもの)	50g	60g
バター	10~20g	20g
サラダ油	大さじ1/2	大さじ2
塩・こしょう	各少々	各少々

●作りかた

- 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、じゃがいもを丸のまま並べ入れます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ゆで上がったじゃがいもの皮をむき、1cmのいちょう切りにします。
- フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩・こしょうをします。
- フライパンの火を止めてから③を加えてざっと混ぜます。
- ⑤を内がまに入れ、表面を平にならしてから細かくちぎったバターを散らします。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- でき上がったら器に盛ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
水位目盛	5.5
水位目盛	5
水位目盛	4
水位目盛	3
水位目盛	2
水位目盛	1.5

白米メニュー



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
白米 **炊込み** 1人分 約410kcal でき上がり目安 約55分

野菜ピラフ

●材料 (4人分)

お米(うるち米).....カップ2
 小玉ねぎ(半分に切る).....4個
 じゃがいも(1cm角切り).....中1個
 にんじん(7mm角切り).....中1/2本
 グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る).....3本
 カリフラワー(小房に分ける).....100g
 ホールコーン(缶詰・水気をきる).....カップ1/2
 グリンピース(缶詰・水気をきる).....カップ2/3
 サラダ油.....大さじ2
 塩・こしょう.....各少々
 ⑥ 水.....350mL
 ⑥ 固形コンソメ.....1個

●作りかた

- ① お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、④をサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- ③ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
- ④ ③に⑥の水でといたスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ⑤ ②を④のお米の上のにせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。)
 ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)

★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
 具の量はお米の重量の30～50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45～75g)
 ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

さつまいもと黒ごまのごはん

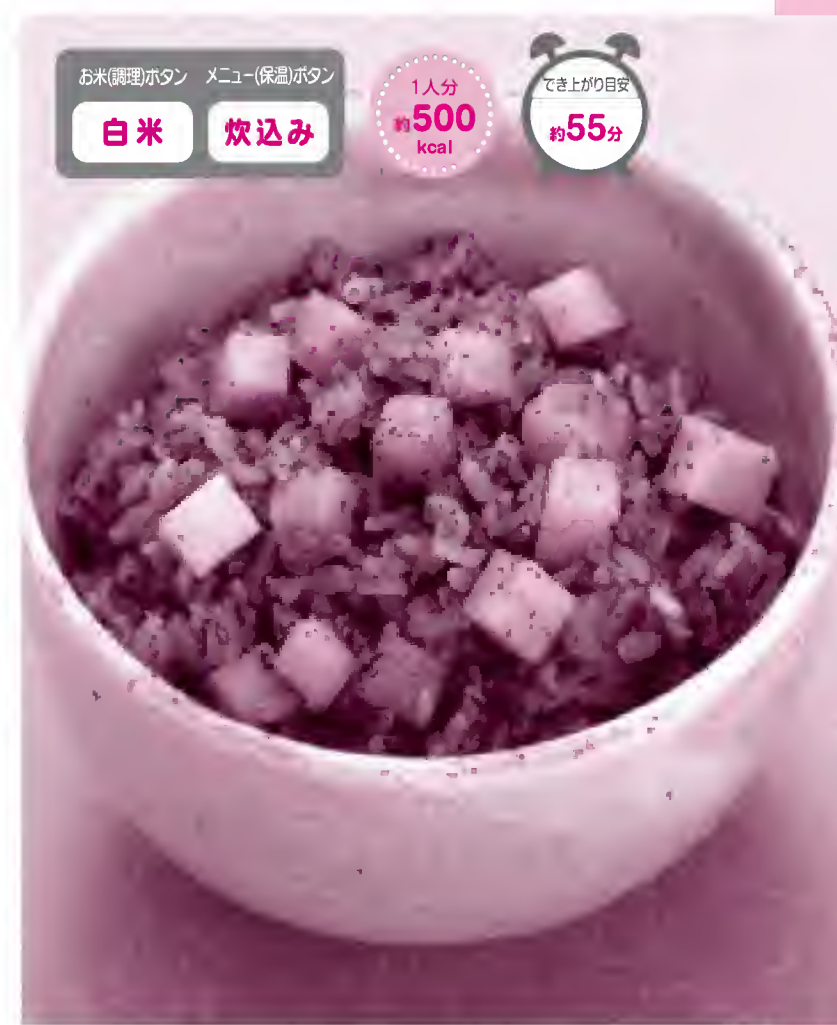
●材料 (4人分)

お米(うるち米).....カップ3
 さつまいも(さいの目切り).....200g
 黒すりごま.....大さじ4
 しょうゆ.....大さじ2
 だし汁.....200mL
 ④ 塩.....小さじ1/2弱

●作りかた

- ① お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 内がまに①を入れ④を加えます。
- ③ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ④ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加え、かき混ぜ、③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」をメニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米
 無洗米・発芽玄米
 (炊込み4まで)
 5.5
 5.2
 4
 3
 2
 1.5
 白米「3」



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
白米 **炊込み** 1人分 約500kcal でき上がり目安 約55分

麦とろごはん



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
白米 **炊込み** 1人分 約440kcal でき上がり目安 約55分

●材料 (4人分)

お米(うるち米).....カップ2
 押し麦.....カップ1
 山芋.....250g
 だし汁.....カップ1/2
 ④ しょうゆ.....大さじ1
 ④ みりん.....小さじ1
 青のり粉.....少々

●作りかた

- ① お米と押し麦は合わせて軽く研いであら、水を「分つき米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ ④を合わせます。
- ④ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください。)
- ⑤ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
 ※押し麦の量はお好みでカップ1/2～1の間で調節してください。

分つき米
 4
 3
 2
 1
 分つき米「3」



五目ちらし

●材料 (4人分)

干しいたけ……………8枚
 にんじん……………30g
 干びょう……………30g
 A だし汁……………カップ2
 砂糖……………大さじ6
 しょうゆ……………大さじ4
 みりん……………大さじ3
 塩……………少々
 れんこん……………80g
 B だし汁……………大さじ2
 酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 塩……………少々
 えび……………10尾
 きんし玉子……………1個分
 木の芽……………10枚
 白ごま……………大さじ2
 桜でんぶ……………少々
 紅しょうが……………少々

※他に「すしめし」→ P.41 の材料が必要です。

●作りかた

- ① すしめしは「すしめし」→ P.41 で作ります。酢は【合わせ酢B】にします。
- ② 干しいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
- ③ ②をAで汁がなくなるまで煮つめます。
- ④ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてBにつけておきます。
- ⑤ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
- ⑥ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

すしめし

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ3
 昆布……………15cm

【合わせ酢A】

酢……………大さじ5
 砂糖……………大さじ1
 塩……………小さじ1弱

【合わせ酢B】

酢……………大さじ5
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

- ① 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4〜5カ所入れておきます。
- ② お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「極上硬」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④ 炊き上がったたら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

白米	無洗米・洗米玄米 (炊込み4まで)
白米	5.5
3	5
2	4
1	3
0.5	2
	1



赤飯



●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ $\frac{1}{2}$
 もち米……………カップ $2\frac{1}{2}$
 ささげ……………50g
 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$

●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
- ③ 内がまに①を入れ、ゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- ④ ②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

おこわ	おこわ
おこわ	4
3	3
2	2
1	1



警告

ささげはゆでたものに加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

山菜おこわ



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

白米

炊込み

1人分
約480
kcal

でき上がり目安
約50分

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1
もち米.....カップ2
山菜ミックス(水煮).....200g
油揚げ.....1枚
A 酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
砂糖.....大さじ1
白ごま.....少々

●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①とAを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
- ④ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」をメニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

おこわ
おこわ
「3」
4
3
2
1



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

白米

おかゆ

1人分
約130
kcal

でき上がり目安
約70分

鶏がゆ

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1
鶏むね肉(皮なし).....50g
固形スープの素.....1個
A 長ねぎの葉.....少々
しょうがの皮.....少々
B 酒.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1
塩.....小さじ1/2
長ねぎ(白髪ねぎ).....少々
白ごま.....少々

●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とAを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
- ② ①の鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
- ③ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

おかゆ
おかゆ
「1」
1.5
1
0.5



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

白米

おかゆ

1人分
約160
kcal

でき上がり目安
約75分

青菜がゆ

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1
大根の葉またはお好みの青菜.....20g
塩.....少々

●作りかた

- ① お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ 大根の葉または青菜はサッとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
- ④ 炊き上がったたら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おかゆ
おかゆ
「1」
1.5
1
0.5



警告

青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れてください。炊く前に入ると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

●おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

五穀米・玄米メニュー



五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{2}{3}$

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「ふつつ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
5.5	5.5
5	5
4	4
3	3
2	2
1.5	1.5

五穀ごはんのポイント

- ★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。
混ぜる量は2~3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

きのこごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米).....カップ $2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{2}{3}$
A { 生しいたけ(薄切り).....6枚
マッシュルーム(半分に切る).....6個
しめじ、まいたけ(各小房に分ける).....各100g
サラダ油.....大さじ2
塩・こしょう.....各少々
B { スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう.....少々

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、Aを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①とBを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで香葉を飾ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
5.5	5.5
5	5
4	4
3	3
2	2
1.5	1.5



かやくごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ2
五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{1}{3}$
A { だし汁.....130mL
酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ $1\frac{1}{2}$
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
B { 鶏もも肉(1cm角切り).....100g
酒.....小さじ1
C { ごぼう(さがきに水にさらす).....50g
にんじん(せん切り).....30g
干しいたけ(水でもどして薄切り).....1枚
油揚げ..... $\frac{1}{2}$ 枚
こんにゃく..... $\frac{1}{3}$ 枚

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。
- ② Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ③ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④ 内がまに①とAを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたCと②③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
5.5	5.5
5	5
4	4
3	3
2	2
1.5	1.5



黒米の中華風炊き込みごはん



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約440 kcal

でき上がり目安
約90分

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1³/₄
 黒米.....カップ1¹/₄
 A 鶏からスープの素(顆粒状のもの).....小さじ1
 しょうゆ・酒.....各大さじ1
 塩.....小さじ1¹/₂
 B にんじん(小さめの角切り).....50g
 ゆでたけのこ(小さめの角切り).....50g
 しょうが(みじん切り).....1片
 C 干しえび(水でもどす).....20g
 カシュナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む).....80g
 サラダ油.....適量
 香菜.....適量
 塩・こしょう.....少々

●作りかた

- ① お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、⑩を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①と②とえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②と③を混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.5

ひじき入り玄米ごはん

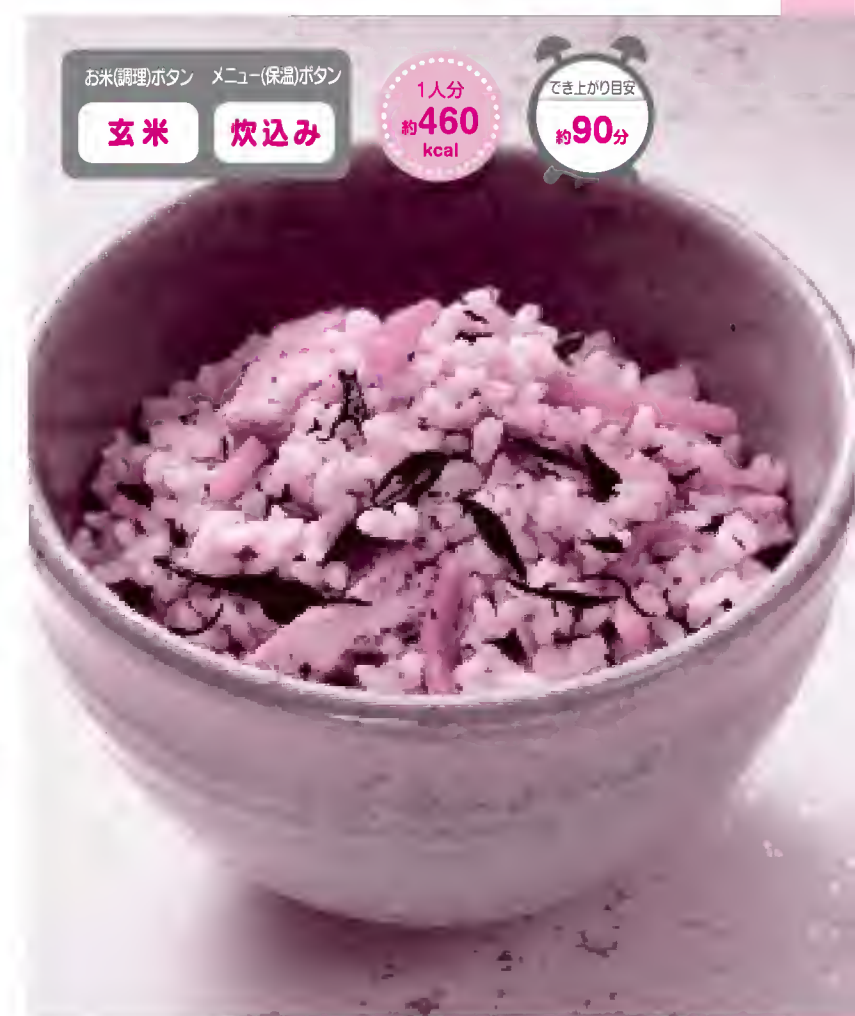
●材料(4人分)

玄米.....カップ3
 A 油揚げ.....2枚
 ひじき(水でもどす).....20g
 にんじん(せん切り).....60g
 B 酒.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ1¹/₂
 塩.....小さじ1

●作りかた

- ① 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- ② 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- ③ 内がまに②の玄米を入れ、⑩を入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上に④をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

玄米
「3」弱
4
3
2
1



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

玄米 炊込み

1人分
約460 kcal

でき上がり目安
約90分

えびピラフ

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ2¹/₃
 五穀米(雑穀米).....カップ2²/₃
 大きめのむきえび.....300g
 玉ねぎ(みじん切り).....小1¹/₂個(100g)
 マッシュルーム(ホール).....小1缶(約50g)
 バター.....20g
 塩・こしょう.....各少々
 A スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
 塩.....小さじ2²/₃

●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ③ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ④ 内がまに①のお米と④を加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニュー(保温)ボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1.5



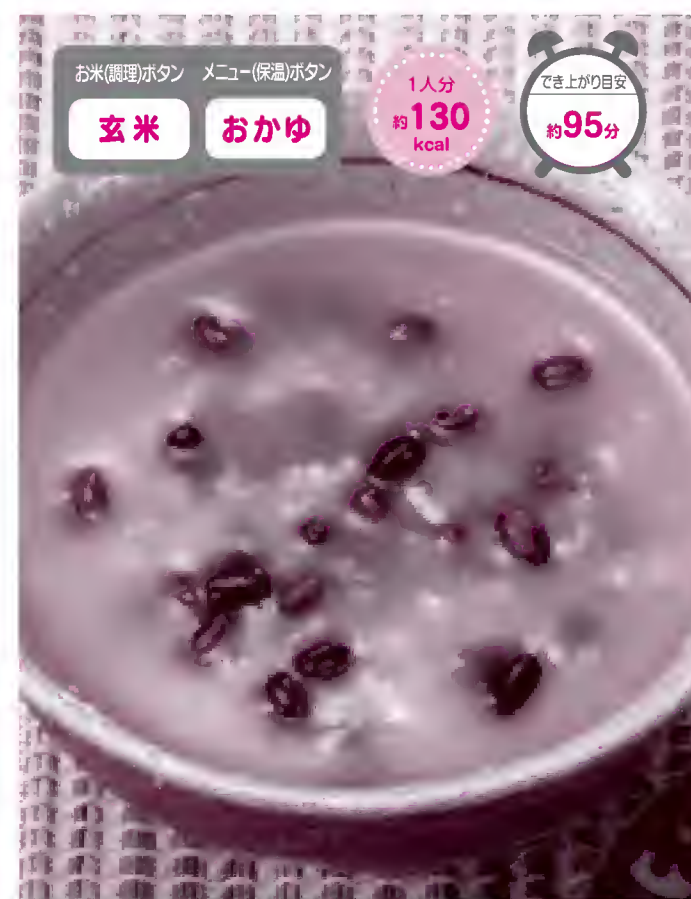
お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

五穀米 炊込み

1人分
約490 kcal

でき上がり目安
約90分

玄米あずきがゆ



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

玄米 おかゆ

1人分
約130 kcal

でき上がり目安
約95分

●材料(4人分)

玄米.....カップ1
 あずき.....30g

●作りかた

- ① あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
- ② 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニュー(保温)ボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④ 炊き上がったたらお好みで塩を加えて軽く混ぜます。

玄米がゆ
「1」
1.5
1
0.5



警告

あずきはゆでたものに加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

バラエティー調理 いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ



●材料 (4人分)

キャベツ……………8枚
 合びき肉……………200g
 玉ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
 牛乳……………大さじ3
 パン粉……………30g
 卵…………… $\frac{1}{4}$ 個
 ナツメグ、塩・こしょう……………各少々
 スープ(固形スープ $1\frac{1}{2}$ 個をとく)……………300mL
 トマトケチャップ……………カップ $\frac{1}{4}$
 しょうゆ……………大さじ1
 塩・こしょう……………各少々
 玉ねぎ(薄切り)……………50g

●作りかた

- ① キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
- ② ボウルに④と①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ③ ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
- ④ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べ⑥を加えます。
- ⑤ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ でき上がったら器に盛ります。

筑前煮

●材料 (4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)……………200g
 にんじん(乱切り)……………100g
 ごぼう(乱切り、酢水につける)……………150g
 れんこん(乱切り、酢水につける)……………100g
 干しいたけ(もどしいづきを取る)……………4枚
 こんにゃく(ひと口大にちぎる)……………1枚
 だし汁……………カップ1
 酒……………大さじ3
 砂糖……………大さじ4
 しょうゆ……………カップ $\frac{1}{4}$
 サラダ油……………適量
 いんげん……………適量

●作りかた

- ① フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に④を炒めます。
- ② 内がまに①と合わせた⑥を加えてかき混ぜます。
- ③ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。



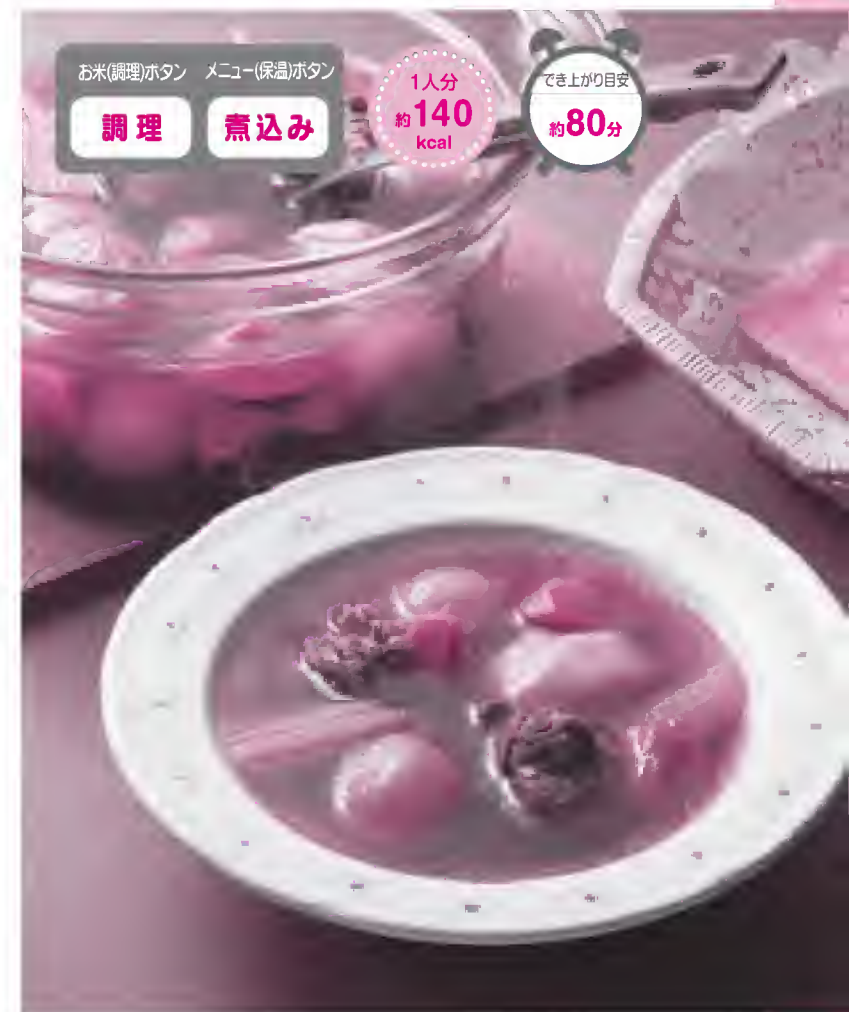
ポトフ

●材料 (4人分)

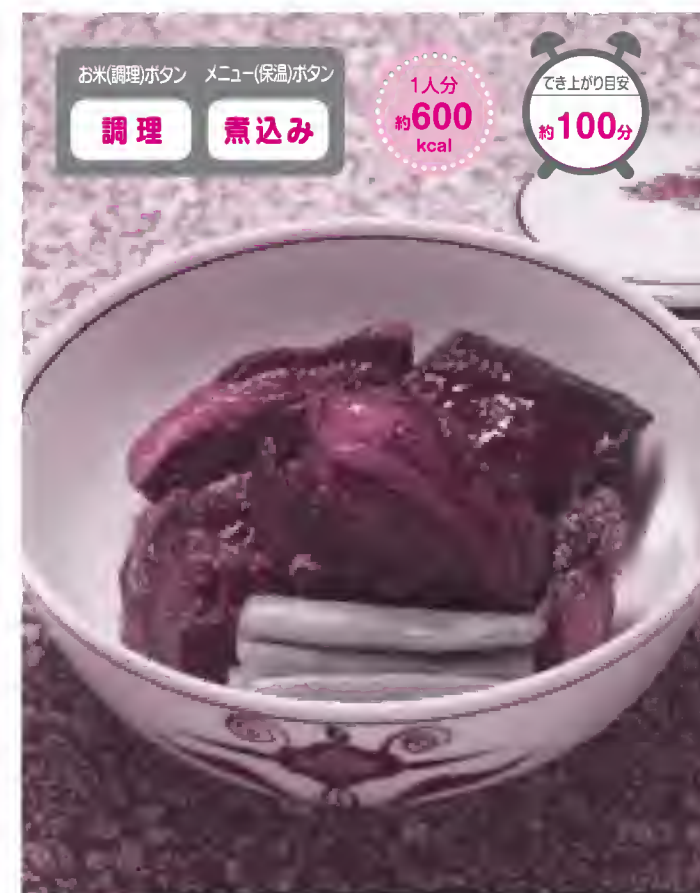
牛すね肉(ひと口大に切る)……………250g
 玉ねぎ(1/4に切る)……………1個(約200g)
 にんじん(ひと口大の乱切り)……………1本(約100g)
 じゃがいも(1/4に切る)……………大1個(約150g)
 セロリ(葉・筋をとって5cmに切る)……………小1本(約80g)
 スープ(固形スープ2個をとく)……………700～750mL
 塩・こしょう……………各少々
 ローリエ……………1枚

●作りかた

- ① 内がまに④とスープ、ローリエを入れます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60～80分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加熱してください。



豚の角煮



●材料 (4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)……………500g
 しょうが(薄切り)……………2かけ(30g)
 大根(厚めの半切り)…………… $\frac{1}{4}$ 本(200g)
 水……………カップ $1\frac{1}{2}$ ～2
 酒……………カップ $\frac{1}{2}$
 しょうゆ……………カップ $\frac{1}{2}$
 砂糖……………50g
 みりん……………大さじ1
 いんげん……………適量
 練りがらし……………適量

●作りかた

- ① 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)と、⑥を加えます。
- ② 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- ④ 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、大根、④を加えます。
- ⑤ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。